



# CONVERSACIONES SOBRE LA DEMENCIA

**Cuando alguien muestra signos de demencia, es hora de hablar.**

A menudo, las conversaciones con la familia sobre la demencia y sus comportamientos cambiantes pueden ser desafiantes e incómodas.

**Las conversaciones difíciles comunes son sobre:** ir al médico, decidir cuándo dejar de conducir, hacer planes legales y financieros.

## **Esté preparado/a:**

- Desarrolle un plan para posicionar suavemente la discusión para un resultado positivo.
- Cuanto antes mejor que tarde — no espere hasta una crisis.
- Tome notas sobre los cambios que observe en el comportamiento de la persona.
- Practique con anticipación.
- Trate de estar relajado/a y cómodo/a cuando tenga la discusión.

**USTED NO ESTÁ SOLO/A.**

Para más información, visite [Oklahoma.gov/health/OHBI](https://Oklahoma.gov/health/OHBI) o [alz.org](https://alz.org)



Estos son algunos consejos para romper el hielo con su familia para que pueda reducir el estrés que acompaña a la enfermedad y obtener el apoyo que usted y su familia necesitan.



## Ir al doctor

- Use palabras que sean más cómodas para la persona.
- Sugiera la visita de bienestar anual gratuita de Medicare (Annual Wellness Visit).
- Proponga un paseo y vaya juntos al médico.
- Invite a la familia a comunicar inquietudes y preguntas al médico.
- Si sigue reacio, intente utilizar una “mentirita terapéutica”.



## Decidir cuándo dejar de conducir

- Planifique antes de que ocurra un accidente.
- Exprese su preocupación sobre cambios específicos que haya notado.
- Apele al sentido de responsabilidad y preocupación de la persona por los demás.
- Ofrezca planes alternativos de transporte.
- Incorpore la voz de un profesional estimado y tenga empatía.



## Hacer planes legales y financieros

- Comience por explicar que están juntos en esto.
- Comience por hacer preguntas y recopilar documentos.
- Explique que estos son planes estándar que deben hacerse a medida que envejecemos.
- Divida la conversación en partes y pruebe diferentes momentos y lugares.
- Involucre a otros según sea necesario.